DENTAL TRIBUNE
The World's Dental Newspaper · Spanish Edition
PUBLICADO EN MADRID www.dental-tribune.com No. 5, 2021 VOL. 16

Entrevista al Prof. Alberto Albaladejo. Catedrático de Ortodoncia de la Universidad de Salamanca. Presidente del VII Congreso Internacional de Ortodoncia y Alineadores (Suedado)

Por DT Spain

Este año el Congreso Internacional de Ortodoncia y Alineadores (SUEDADO) alcanza su VII edición. ¿Qué expectativas tiene después de este periodo tan complicado por la pandemia?.
La última edición se celebró justo antes del inicio de la pandemia y hemos sido los únicos que hemos arriesgado, trabajado y apostado por ser los primeros que volveremos a celebrar presencialmente un evento de Ortodoncia en el momento que se nos permita. Hemos tenido que cambiar las fechas en cuatro ocasiones según ha ido avanzando la situación sanitaria. Estamos ilusionados con la idea de que podrá celebrarse finalmente. El programa y congreso en su totalidad lleva organizado desde hace más de un año. Ha sido durísimo tener que trabajar incesantemente en los cambios de fecha, pero creo que los líderes de la Ortodoncia en España teníamos la misión de intentar transmitir luz en los momentos lúgubres que vivíamos. Son los momentos difíciles y oscuros donde hay que arrimar el hombre, sacar fuerzas para los compañeros y ser positivos y optimistas acompañándolos de la valentía y las apuestas difíciles.
Con un gran esfuerzo y riesgo económico hemos sacado adelante presencialmente todos los títulos en la Universidad de Salamanca, y no ha habido un solo día en que a través de redes sociales o diferentes medios hemos intentado aportar esperanza con la idea de volver a unirnos en nuestro congreso. Creo que incluso a día de hoy sólo yo creo en su realización, pero sé que el momento se aproxima, y será mi mayor felicidad poder volver a unir a mis compañeros haciendo lo que más nos gusta, disfrutar de la Ortodoncia y estar juntos los unos con los otros.

En las cuatro ediciones anteriores habéis batido un récord de asistencia en la historia de los congresos de Ortodoncia en España convirtiéndose en el más multitudinario al congregar cada año más de 1500 personas. ¿Cree que este año se repetirá el éxito?.
Así es, hace cuatro años el congreso se convirtió en el evento de Ortodoncia que más asistentes congregó en un mismo lugar y día en la historia de nuestro país. Llevamos un año y medio trabajando en esta edición con esmero y de manera personalizada cada uno de los detalles que lo hará un CONGRESO ÚNICO, lo cual, unido a la excelente prensa que están haciendo los asistentes a la ediciones anteriores y las ganas de volver a reunirse y compartir tiempo con nuestros compañeros de manera presencial, nos hace pensar que este año repetiremos con el lleno y éxito que se obtuvo los anteriores.

¿A qué se debe el éxito del Congreso que en tan poco tiempo se ha convertido en referente internacional y en el evento de Ortodoncia con más capacidad de congregación en nuestro país y Europa?.
Existía una necesidad de poder aprender de los mejores ponentes de nuestra área a precios asequibles. La buena formación junto a un elaborado programa social no debe valer tanto. Yo trabajo, superviso y mimo cada uno de los detalles de este Congreso durante todo el año, y lo hago uno tras otro con todo mi cariño e ilusión. Esto le confiere una personalidad especial que lo hace atractivo y cercano. Además, los Ortodoncistas querían ver y escuchar nuevas fórmulas. En la Ortodoncia, al igual que en cualquier campo de la vida, hay que dar pasos y andar hacia delante, porque no se quieren tener siempre los mismos estereotipos, y en este sentido el Congreso está abierto a cualquier tipo de mentalidad y vanguardia en la Ortodoncia, ya sea en el campo docente, clínico o investigador.

¿Podría hablarnos sobre el programa científico del simposio?
El Congreso trata cada año un único tema visto desde diferentes perspectivas. En esta edición se hablará sobre la "Ortodoncia, Ortopedia y Alineadores: Tratamiento en el Paciente Infantil". Para ello se contará con los más reputados Ortodoncistas del mundo que irán desgranando las últimas novedades y tecnologías en su aplicación.

Este año organiza la ya tradicional cena de profesores de Ortodoncia que cumple su sexto año.
Efectivamente, ya vamos por la sexta edición y cada vez son más los profesores de Ortodoncia que aprovechan el Simposio para poder asistir a una cena que intenta crear lazos entre las diferentes Universidad para resaltar las sinergias que se pueden crear entre ellas. El año pasado fuimos más de 150 profesores y éste esperamos poder superar ese número. Además cada vez contamos con más profesores que acuden de los diferentes países de Europa y América.

Usted preside la Sociedad Universitaria Española de Ortodoncia y Alineadores (SUEDADO), de reciente creación y que avala científicamente al congreso. ¿Qué objetivos tiene esta entidad?
SUEDADO nace con la intención de crear un foro de comunicación de toda la formación ortodóntica española, tanto de Universidades públicas como privadas, para intentar potenciar e impulsar el ámbito científico de la Ortodoncia.
Basándome en mi personalidad y carácter, la formación y dirección de la Ortodoncia en España debe avanzar en torno a la unidad y la ayuda entre las diferentes universidades y compañeros. Desde que llegué al panorama de la ortodoncia ha sido un objetivo prioritario intentar crear desde la Universidad de Salamanca, y ahora desde SUEDADO sinergias con las diferentes áreas de ortodoncia universitaria. Opino que uno solo llega más rápido, pero acompañado llega más lejos, así que es fundamental que nos unamos los diferentes profesores de ortodoncia de las facultades de Odontología entorno a una sociedad para hacer aún más grande y fuerte la ortodoncia española. Tenemos que ayudarnos, apoyarnos y tender una mano en los momentos de inicio de máster, líneas de investigación, creación de grados, etcétera. Los que tenemos bagaje y experiencia en otros campos tenemos que ayudar a los nuevos en el lanzamiento de los suyos con nuestra presencia y nuestra ayuda.
La formación en ortodoncia no se debe ver como una rivalidad entre diferentes universidades, sino como un único conjunto donde todos tiramos del carro en la misma dirección. Cuando llegué me encontré un panorama de facultades y profesores muy independientes. Llevo muchos años realizando una labor titánica en crear lazos de unión con cada profesor de ortodoncia de este país, ahora ha llegado el momento de plasmarla en la creación de una nueva sociedad que nos represente, SUEDADO.

¿Quisiera añadir algún otro comentario?
Sólo decir que cualquier persona que le interese o ame la Ortodoncia es bienvenido en este evento donde Ortodoncia, arte, danza y diversión se dan la mano para ofrecer un CONGRESO ÚNICO. ¡Os espero en Madrid!. DT

Dr. Alberto Albaladejo durante la última edición del Simposio de Ortodoncia.

DENTAL TRIBUNE
El periódico dental del mundo
www.dental-tribune.com

Publicado por Dental Tribune International

DENTAL TRIBUNE
Spanish Edition

Director Editorial
Francisco Soriano López
francisco@atlantiseditorial.com

Director Comercial
Jorge Luís Cacuango
jorge@atlantiseditorial.com

Director Científico
Dr. Juan José Soleri Cocco
soleri.clinicavndelpilar@gmail.com

ISSN: 2386-3692
Depósito legal: M-39040-2007

Atlantis editorial
Science & Technology S.L.

Editado por:
Atlantis Editorial Science & Technology S.L.
Avda. del Manzanares, 196
28026 Madrid
Telf. (+34) 914 768 000 - (+34) 608 496 988
www.atlantiseditorial.com

DENTAL TRIBUNE
Spanish Edition

Edición que se distribuye a todos los odontólogos de España, latinoamericanos y a los profesionales hispanos que ejercen en USA.

Dental Tribune Study Club
El club de estudios online de Dental Tribune, avalado con créditos de la ADA CERP, le ofrece cursos de educación continua de alta calidad. Inscríbase gratuitamente en www.dtstudyclubspanish.com para recibir avisos y consulte nuestro calendario.

DT International

Licensing by Dental Tribune International

International Headquarters

Publisher and
Chief Executive Officer: Torsten R. Oemus
Chief Content Officer: Claudia Duschek

Dental Tribune International GmbH
Holbeinstr. 29, 04229 Leipzig, Germany
Tel.: +49 341 4847 4302 | Fax: +49 341 4847 4173
General requests: *info@dental-tribune.com*
Sales requests: *mediasales@dental-tribune.com*
www.dental-tribune.com

Material from Dental Tribune International GmbH that has been reprinted or translated and reprinted in this issue is copyrighted by Dental Tribune International GmbH. Such material must be published with the permission of Dental Tribune International GmbH. *Dental Tribune* is a trademark of Dental Tribune International GmbH.

All rights reserved. ©2021 Dental Tribune International GmbH. Reproduction in any manner in any language, in whole or in part, without the prior written permission of Dental Tribune International GmbH is expressly prohibited.

Dental Tribune International GmbH makes every effort to report clinical information and manufacturers' product news accurately but cannot assume responsibility for the validity of product claims or for typographical errors. The publisher also does not assume responsibility for product names, claims or statements made by advertisers. Opinions expressed by authors are their own and may not reflect those of Dental Tribune International GmbH.

No hay futuro para los que se aferran al pasado (II)

Artículo de opinión

En el año 2000, diez ortodoncistas, relacionados con el mundo académico, fuimos invitados por Align Technology a un primer encuentro en la Clínica Carriere (Barcelona), con lo que entonces se nos anunciaba como la Ortodoncia del Futuro, totalmente invisible.

La mayoría de los profesores universitarios, que fueron invitados al evento, declinaron su asistencia en segundas personas, y de los asistentes, ninguno utilizó la técnica, salvo el autor de este escrito, quién además de ponerlo en práctica como una herramienta terapéutica más del armamentario ortodóncico, comencé a enseñarlo en la Universidad, incluyendo el Sistema Invisalign en el programa de formación postgraduada del Máster de Ortodoncia y Ortopedia Dento Facial, desde hace 29 años, siendo el primer posgrado con acuerdo Universitario de Formación con Invislaign.

En el 2001, invitamos a Boyd, a Madrid, donde impartió un primer curso de certificación en la técnica Invisalign.

Con la perspectiva de explorar nuevos horizontes, asistí a la Cumbre Mundial de Invisalign en el año 2002 en las Vegas, donde ya se presentaron trabajos de investigación desarrollados en Universidades como Florida (Tim Wheeler) o la del pacífico (A. Dugoni) y resultados clínicos obtenidos por ortodoncistas que por aquel entonces, contaban con más de 90.000 casos tratados con el Sistema Invisalign, llegando en el 2021 a más de 10 millones de pacientes.

Prof. Juan Carlos Rivero Lesmes

Director Master Ortodoncia HM-CEU
Director Master Ortodoncia La Salle
Director Master Ortodoncia Transparente. Sistema Invisalign

En el 2003, publicábamos un artículo de opinión donde citábamos a John Stuart Mill (1806-1873) cuando

Figura 1. Caso 1.

Figura 2. Caso 1.

Figura 3. Caso 1.

Figura 4. Caso 1.

AD

Figura 5. Caso 1.

Figura 6. Caso 1.

Figura 7. Caso 1.

Figura 8. Caso 1.

Figura 9. Caso 1.

decía que "el principal obstáculo para el avance de la humanidad es la fuerza de la costumbre del propio ser humano".

Con una visión retrospectiva y con la experiencia de conocer el Sistema Invisalign desde sus inicios y desde la base, he venido participando en estudios piloto, estudios científicos y colaborando como Key Note Opinión Leader y Consultor Experto del European Advisory Board Council, así como compartiendo ideas y proyectos con John Morton (Bioingeniero Jefe y máximo responsable I+D de Invisalign).

Es por ello que, en la SEDO 2008 en Málaga el Dr. Ceballos, presidente de la Reunión, nos animó al Prof. Travesi y a mí mismo, a hablar de Invisalign. Allí tuvimos la ocasión de exponer nuestra experiencia clínica, y presentamos las ventajas e inconvenientes de la técnica, en base a los casos clínicos que habíamos tratado hasta la fecha con Invisalign, siendo recibido nuestro mensaje con mucho escepticismo por gran parte de la audiencia.

En la reunión de la SEDO 2013 en Oviedo, el Dr. Moriyón Uría, presidente de la comisión científica, me invito a participar en el programa para hablar de Invisalign. Titulé la conferencia, "Predictibilidad del Sistema Invisalign: superando nuestras expectativas". Entonces tuve ocasión de presentar resultados científicos en relación a la fiabilidad de la herramienta y predictibilidad del Sistema a largo plazo. Ya en ese momento la ponencia fue recibida con bastante impacto, al verse las posibilidades de tratamiento clínico con rigor científico y las terminaciones de los casos con magníficos resultados.

En el momento actual, puedo decir que, en nuestra querida profesión se vienen utilizando innumerables aparatologías, sin haber sido contrastadas con el suficiente rigor científico que cualquier acto médico, o procedimiento terapéutico, debería superar. Se han seguido maneras de actuación con aparatos, basándose en dogmas de fe y en la práctica clínica de nuestros maestros.

Es cierto que, más vale lo seguro que lo incierto del porvenir y, en nuestra práctica profesional, no debemos poner en riesgo la salud de nuestros pacientes, por probar cualquier tipo de artilugios y a día de hoy, se siguen proponiendo procedimientos y aparatologías (Minitornillos, TADS, Disyunciones en adultos, Brackets, Alineadores, etc.) que se venden como milagrosos, sin la suficiente evidencia clínica y menos aún, evidencia científica.

También es cierto que, sin una especial disposición a conocer e indagar en ideas novedosas, la tecnología y la ciencia no avanzarían nunca, pero no se puede pedir a la Ortodoncia Transparente (Sistema Invisalign) lo que no se ha pedido a ninguna otra técnica o ningún otro procedimiento de los que, actualmente, se muestran como lo más avanzado.

Por otra parte, es sorprendente que compañeros ortodoncistas del mundo universitario y de sociedades científicas y profesionales, criticaran ferozmente al Sistema Invisalign durante muchos años, y ahora alaben y ensalcen las virtudes de otras técnicas o marcas comerciales, sin tener aún suficiente experiencia clínica, ni recorrido en el tiempo como para

Figura 1. Caso 2.

Figura 2. Caso 2.

Figura 3. Caso 2.

Figura 4. Caso 2.

Figura 5. Caso 2.

Figura 6. Caso 2.

Figura 7. Caso 2.

Figura 8. Caso 2.

poder contrastar resultados a corto y, mucho menos, a largo plazo.

El fallo cometido por los colectivos profesionales ha sido el considerar a la Ortodoncia Transparente como una técnica fácil, cuando la tecnología que hay detrás debe estar al servicio del conocimiento y no a la inversa, ya que para manejarla se precisa de una sólida formación ortodóncica y experiencia profesional, al igual que para realizar cualquier otro tipo de tratamiento de ortodoncia.

Lamentablemente, al banalizarse la Ortodoncia Transparente, ha caido en manos de empresas y profesionales sin escrúpulos, primando únicamente los intereses comerciales, dando una imagen lamentable de nuestra profesión, pero sobre todo, repercutiendo negativamente en la salud de los pacientes, pues muchos de ellos llegan a pensar en la posibilidad de tratarse por sí mismos en casa.

En estos momentos, con el furor de la Ortodoncia Transparente todo parece sencillo, y se confía a la Inteligencia Artificial y a los Flujos Digitales la importancia de todo lo que hacemos, hasta la capacidad de pensar y decidir. Y aquí radica el principal error, pues el profesional con conocimiento y experiencia siempre será necesario para aplicar la secuencia biomecánica necesaria para lograr la Excelencia en los resultados clínicos. DT

CURAPROX

SWISS PREMIUM
ORAL CARE

ORTODONCIA RADIANTE

Cepillos interdentales
Con filamentos **Curen®** para una limpieza completa entre los dientes y alambre.

Cepillo CS 5460 Ortho
Con ranura especial diseñado para pacientes con brackets.

Cepillo CS Single
Con un solo penacho para zonas de difícil acceso y el surco gingival.

@curaproxspain
www.curaprox.es

TheraBase Ca

TheraBase Ca es una base/liner de curado dual que libera calcio. TheraBase Ca contiene MDP, se adhiere químicamente a la estructura dental y utiliza la tecnología THERA. Es radiopaco y permite una identificación eficaz en radiografías. Su capacidad de curado dual asegura que el material fragüe incluso en restauraciones profundas donde la luz no puede llegar. DT

El 27% de la población considera la salud bucodental como una cuestión meramente estética

Por DT Spain

La boca cumple funciones tan importantes en el cuerpo humano como la masticación y la deglución, y está estrechamente vinculada con la digestión y la respiración. Su estado también influye directamente en la fonética, permitiendo (o no) una correcta pronunciación.

En este sentido, la salud bucodental está directamente relacionada con la salud general. De hecho, una mala salud oral puede empeorar o provocar varias enfermedades sistémicas. Esto se debe a que las bacterias responsables de las patologías bucodentales pasan al torrente sanguíneo y llegan a órganos como el corazón, riñones, páncreas, incluso pueden atravesar la placenta en mujeres embarazadas. Si esto sucede, se pueden desarrollar enfermedades cardiacas, pulmonares, renales, diabetes o partos prematuros.

Sin embargo, a pesar de la importancia que tiene la salud bucodental, el Libro Blanco de la Salud Oral 2020 refleja que, para el 27% de la población, se trata de una cuestión meramente estética.

"Esta percepción errónea se debe, en gran parte, a los continuos mensajes publicitarios que reciben los ciudadanos sobre implantes, blanqueamientos dentales y ortodoncias invisibles", declara el Dr. Óscar Castro Reino, presidente del Consejo General de Dentistas. Se intenta vender un ideal de belleza, pero en ningún momento se habla de aspectos tan importantes como la higiene bucodental, caries, problemas temporomandibulares, periodontitis, etc.

Además, tanto en los medios de comunicación como en las redes sociales, se publicitan tratamientos estéticos como si no tuvieran ninguna repercusión en la salud oral y pudieran aplicarse a todas las personas por igual, cuando no es así. Antes de realizarse cualquier tratamiento bucodental, es necesario acudir a un dentista, quien hará una revisión, determinará el diagnóstico e indicará el tratamiento personalizado para cada paciente. Del mismo modo, hará un seguimiento de todo el proceso para comprobar que se desarrolla con normalidad.

"Una sonrisa sana y cuidada es nuestra carta de presentación y nos aporta autoestima y confianza. Desde la Organización Colegial insistimos en que los tratamientos estéticos son seguros siempre y cuando sean realizados por dentistas expertos en esta materia. Comprar determinados productos por internet, por ejemplo, alineadores invisibles, férulas o blanqueadores dentales y aplicarlos en el propio domicilio sin supervisión facultativa, puede conllevar graves riesgos para la salud bucodental, como daños en el esmalte, sensibilidad dental, lesiones en las encías, problemas mandibulares y, a veces, pérdida de los dientes", afirma el Dr. Castro. DT

Family matters.

DENTAL ADVISOR 2021 TOP AWARD WINNER
DENTAL ADVISOR TOP AWARD PULPAL PROTECTANT

DENTAL ADVISOR 2021 TOP AWARD WINNER
DENTAL ADVISOR TOP AWARD PEDIATRIC PRODUCT

BISCO
www.bisco.com

inibsa DENTAL
www.inibsadental.com • +34 938 609 500

El 46% de los padres piensan que sus hijos no tienen ningún problema bucodental

La realidad es que entre el 80 y el 90% de las caries no han recibido el tratamiento necesario. Se recomienda acudir a revisión odontológica una vez al año y siempre que se detecte alguna anomalía en la cavidad oral.

Por DT Spain

El Libro Blanco del Consejo General de Dentistas y la Fundación Dental Española refleja que el 46% de los padres considera que sus hijos no tienen ningún problema de salud oral. Sin embargo, en España, el 31% de los niños menores de 6 años tiene caries. Es decir, 7 millones de dientes de leche están afectados. Además, entre el 80 y el 90% de las caries no ha recibido el tratamiento necesario.

Esta encuesta poblacional también señala que solo el 71% de los padres afirma haber llevado a su hijo al dentista en el último año, una cifra que desciende con respecto a 2015, cuando era del 82%. Es especialmente preocupante que, en el grupo de 2 a 6 años, solo el 32% ha ido alguna vez a revisión odontológica.

El Consejo General de Dentistas recuerda la importancia que tienen los dientes de leche por varias razones: son imprescindibles para la masticación y deglución, actúan de guía y guardan el espacio para los dientes permanentes que saldrán más tarde, permiten una correcta pronunciación y tienen un papel muy relevante en la autoestima del niño.

Además, hay que desterrar la idea de que no hay que tratar las caries de los dientes de leche porque se van a caer. Si no se tratan, pueden originar infecciones, provocar la pérdida del diente y crear problemas posteriores. De hecho, las bacterias de las caries de los dientes de leche pueden afectar a los dientes definitivos, produciendo caries también en estos.

Por eso se recomienda iniciar las revisiones odontológicas a partir del primer año de vida, para detectar caries tempranas. En algunos casos, el dentista aplicará selladores de resina en las fisuras de algunos molares para evitar la aparición del 70-80% de las caries. Estos selladores convierten la fisura en una superficie lisa, facilitando su limpieza y dificultando que crezcan las bacterias. En aquellos niños que presenten más riesgos de caries, el facultativo decidirá si también es necesario aplicar un barniz de flúor para proteger los dientes.

Asimismo, es aconsejable acudir al dentista si se observan anomalías en la erupción de los dientes, pues muchas veces se adelantan o se retrasan más de la cuenta, o salen los definitivos sin que se hayan caído los de leche. La mayoría de las veces, si se detecta a tiempo, el problema tiene fácil solución.

Un buen momento para ir a revisión es después de las vacaciones, antes de empezar el colegio. Durante el verano se suele descuidar la higiene bucodental y el dentista podrá detectar y tratar las pequeñas caries que hayan aparecido. Hacerlo estos días evitará el absentismo escolar y laboral.

LA IMPORTANCIA DE UNOS HÁBITOS SALUDABLES

Para evitar la caries es fundamental mantener unos hábitos adecuados de cepillado dental y de alimentación.

- Antes de que erupcione el primer diente, se aconseja limpiar las encías del bebé con una gasa humedecida con agua.
- Desde que aparece el primer diente de leche, alrededor de los 6-8 meses de edad, es muy recomendable empezar a limpiarlos con un cepillo pediátrico, con una mínima cantidad de pasta dentífrica fluorada (tamaño de un grano de arroz).
- A partir de los 3 años de edad, deben realizarse, al menos, dos cepillados al día con pasta fluorada (cantidad equivalente a un guisante), uno por la mañana y otro antes de irse a dormir. Hasta esta edad, el cepillado debe ser efectuado por los padres.
- Entre los 4 años y los 6, el niño debe aprender a cepillarse bajo supervisión.
- En la etapa de los 6 a los 12 años se completa la dentición permanente, por lo que es sumamente importante reforzar la higiene dental. Se aconseja cepillar los dientes con pasta fluorada (tamaño de un garbanzo) después de las comidas o, como mínimo, por la mañana y por la noche, durante dos minutos. Además, en estas edades pueden aparecer problemas de malposición dentaria que el dentista deberá valorar.

En cuanto a la alimentación, es recomendable seguir una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, pescados y aceite de oliva, minimizando el consumo de azúcares y grasas. DT

AD

En verano, el aumento de bacterias patógenas en la boca puede provocar problemas bucodentales

Por DT Spain

En verano se suele producir un aumento de las bacterias patógenas en la boca debido al cambio de hábitos diarios. La relajación en la higiene oral, el aumento del consumo de azúcar, el alcohol y la exposición al sol, son factores que incrementan el riesgo de sufrir patologías bucodentales en verano.

En la cavidad oral siempre hay millones de bacterias. Las bacterias "amigas" predominan y tienen bajo control a las bacterias patógenas que son las que pueden producir caries, enfermedad periodontal o mal aliento (halitosis). Sin embargo, se puede dar un desequilibrio que se denomina disbiosis, produciéndose un aumento de las bacterias "enemigas". Este desequilibrio entre bacterias saludables y patógenas es más propenso en verano por varios motivos:

- Relajación de los hábitos de higiene, debido a la mayor frecuencia de comidas fuera de casa. Es importante seguir la rutina diaria de higiene oral, cepillándose los dientes con pasta dentífrica fluorada, al menos, dos veces al día o después de cada comida principal. En los casos en los que no pueda realizarse el cepillado después de comer, excepcionalmente, se puede mascar chicles sin azúcar y con xilitol. No hay que olvidar utilizar seda dental o cepillo interdental, una vez al día para llegar a las zonas donde el cepillo no puede hacerlo.

- Cambio de alimentación. En verano se suelen consumir más productos azucarados, incluyendo bebidas carbonatadas, así como alimentos más grasos y alcohol, lo que incrementa la proporción de bacterias patógenas.

- La exposición al sol es otro de los factores principales que favorecen la acción bacteriana, provocando una mayor sequedad en la boca y las mucosas.

Para prevenir posibles problemas orales en verano, desde el Consejo General de Dentistas se aconseja mantener la rutina de higiene con cepillado y pasta fluorada, así como la higiene interdental. De igual forma, se debe evitar los azúcares y bebidas carbonatadas, sobre todo, si se consumen fuera de casa. También es importante la hidratación constante, beber abundantes líquidos (preferiblemente agua) y evitar el consumo de alcohol. Asimismo, se recomienda realizar una visita al dentista y no esperar a después del verano.

Además de todos estos problemas de origen bacteriano, el verano es también una estación de riesgo para los traumatismos dentales, por lo que es aconsejable usar protector bucal en los deportes de contacto. Igualmente, al aumentar la exposición solar, se recomienda usar protector labial para evitar posibles lesiones graves, como puede ser el cáncer de labio.

DT

AD